

«25» января 2022г.

Директор Ю.И. Иванова

Ежедневное меню

МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

структурное подразделение Детский сад «Светлячок»

| | Наименование блюда | Выход блюда (от 1 до 3-х лет) (гр.) | Выход блюда (от 3 до 7 лет) (гр.) | Энергетическая ценность(ккал) | |
|-------------------|--|--|--|-------------------------------|----------------|
| Завтрак: | Каша манная молочная | 160 | 200 | 166 | 178,3 |
| | Кофейный напиток смолоком | 160 | 180 | 135,9 | 145,8 |
| | Бутерброд с маслом | 36 | 47 | 78 | 108 |
| Итого: | | | | 379,9 | 432,1 |
| 2-й Завтрак: | Компот из свежих яблок | 160 | 180 | 75 | 100 |
| Итого: | | | | 75 | 100 |
| Обед: | Соленый огурец | 45 | 50 | 6,3 | 8,4 |
| | Свекольник на мясном бульоне | 185 | 206 | 68,18 | 90,9 |
| | Котлета рыбная, картофельное пюре, соус томатный | 60/145/25 | 75/150/30 | 123,9/103,1/33 | 138,8/107,2/33 |
| | Напиток лимонный | 160 | 180 | 18,32 | 24,43 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 52,2 | 69,6 |
| Итого: | | | | 405 | 472,33 |
| Полдник: | Яйцо вареное | 40 | 40 | 63 | 63 |
| | Салат из моркови | 45 | 60 | 44,45 | 59,26 |
| | Чай с сахаром | 160 | 180 | 39,8 | 45,8 |
| Итого: | | | | 147,25 | 168,06 |
| Итого за день: | | | | 1307,15 | 1522,49 |